॥ आश्रमोपनिषत् ॥
सर्वाश्रमाः समभवन् यस्मात्सोऽयं जनार्दनः ।
कैवल्यावाप्तये भूयात्सदाचाररतान्हि तान् ॥ १॥

ॐ भद्रं कर्णेभिः श्रुणुयाम देवाः ।
भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवांसस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः ।
स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः । स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ।
स्वस्ति नस्ताक्ष्र्यो अरिष्टनेमिः । स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

हरिः ॐ ॥ अथातश्चत्वार आश्रमाः षोडशभेदा भवन्ति ।
तत्र ब्रह्मश्चारिणश्चतुर्विधा भवन्ति गायत्रो ब्राह्मणः
प्राजापत्यो बृहन्निति । य उपनयनादूर्ध्वं त्रिरात्रमक्षारलवणाशी
गायत्रीमन्त्रे स गायत्रः । योऽष्टाचत्वारिंशद्वर्षाणि वेदब्रह्मचर्यं
चरेत्प्रतिवेदं द्वादश वा यावद्ग्रहणान्तं वा वेदस्य स ब्राह्मणः ।
स्वदानिरत ऋतुकालाभिगामी सदा परदारवर्जी प्राजापत्यः । अथवा
चतुर्विंशतिवर्षाणि गुरुकुलवासी ब्राह्मणोऽष्टाचत्वारिंशद्वर्षवासी
च प्राजापत्यः । आ प्रायणाद्गुरोरपरित्यागी नैष्ठिको बृहन्निति ॥ १॥

गृहस्था अपि चतुर्विधा भवन्ति ---वार्ताकवृत्तयः
शालीनवृत्तयो यायावरा घोरसन्न्यासिकाश्चेति । तत्र वार्ताकवृत्तयः
कृषिगोरक्षवाणिज्यमगर्हितमुपयुञ्जानाः शतसंवत्सराभिः
क्रियाभिर्यजन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते । शालीनवृत्तयो यजन्तो न
याजयन्तोऽधीयाना नाध्यापयन्तो ददतो न प्रतिगृह्णन्तः शतसंवत्सराभिः
क्रियाभिर्यजन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते । यायावरो यजन्तो याजयन्तोऽधीयाना
अध्यापयन्तो ददतः प्रतिगृह्णन्तः शतसंवत्सराभिः क्रियाभिर्यजन्त
आत्मानं प्रार्थयन्ते । घोरसन्न्यासिका उद्धृतपरिपूताभिरद्भिः कार्यं
कुर्वन्तः प्रतिदिवसमाहृतोञ्छवृत्तिमुपयुञ्जानाः शतसंवत्सराभिः
क्रियाभिर्यजन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते ॥ २॥

वानप्रस्था अपि चतुर्विधा भवन्ति वैखानसा
अकृष्टपच्यौषधिवनस्पतिभिर्ग्रामबहिष्कृताभिरग्निपरिचरणं
कृत्वा पञ्चमहायज्ञक्रियां निर्वर्तयन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते ।
उदुम्बराः प्रातरुत्थाय यां दिशमभिप्रेक्षन्ते तदाहृतोदुम्बरबदर-
नीवारश्यामाकैरग्निपरिचरणं कृत्वा पञ्चमहायज्ञक्रियां निर्वर्तयन्त
आत्मानं प्रार्थयन्ते । बालखिल्या जटाधराश्चीरचर्मवल्कलपरिवृताः
कार्तिक्यां पौर्णमास्यां पुष्पफलमुत्सृजन्तः शेषानष्टौ

मासान् वृत्त्युपार्जनं कृत्वाऽग्निपरिचरणं कृत्वा
पञ्चमहायज्ञक्रियां निर्वर्तयन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते । फेनपा
उन्मत्तकाः शीर्णपर्णफलभोजिनो यत्र यत्र वसन्तोऽग्निपरिचरणं
कृत्वा पञ्चमहायज्ञक्रियां निर्वर्तयन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते ॥ ३॥

परिव्राजका अपि चतुर्विधा भवन्ति---कुटीचरा
बहूदका हंसाः परमहंसाश्चेति । तत्र कुटीचराः
स्वपुत्रगृहेषु भिक्षाचर्यं चरन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते ।
बहूदकास्त्रिदण्डकमण्डलुशिक्यपक्षजलपवित्रपात्रपादुकासनशिखायज्ञोपवीतकौपीन-
काषायवेषधारिणः साधुवृत्तेषु ब्राह्मणकुलेषु भैक्षाचर्यं
चरन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते । हंसा एकदण्डधराः शिखावर्जिता
यज्ञोपवीतधारिणः शिक्यकमण्डलुहस्ता ग्रामैकरात्रवासिनो
नगरे तीर्थेषु पञ्चरात्रं वसन्त एकरात्रद्विरात्रकृच्छ्र-
चान्द्रायणादि चरन्त आत्मानं प्रार्थयन्ते । परमहंसा
नदण्डधरा मुण्डाः कन्थाकौपीनवाससोऽव्यक्तलिङ्गा
अव्यक्ताचारा अनुन्मत्ता उन्मत्तवदाचरन्तस्त्रिदण्ड-
कमण्डलुशिक्यपक्षजलपवित्रपात्रपादुकासनशिखायज्ञोपवीतानां
त्यागिनः शून्यागारदेवगृहवासिनो न तेषां धर्मो नाधर्मो
न चानृतं सर्वंसहाः सर्वसमाः समलोष्टाश्मकाञ्चना
यथोपपन्नचातुर्वर्ण्यभैक्षाचर्यं चरन्त आत्मानं मोक्षयन्त आत्मानं
मोक्षयन्त इति ॥ ४॥ ॐ तत्सदित्युपनिषत् ॥

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवाशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

इत्याथर्वणीयाश्रमोपनिषत्समाप्ता ॥